

الصيف والمسبح والأنهار

الاسعافات الأولية للغرق

ترجمة / سيف محمد علي



بركة السباحة. يجب ان يكون شخصاً ما بالقرب منك لمساعدتك في حالة تعرضك الى تشنج في الساق او حالات طارئة اخرى.

- لا تسبح وحدك مطلقاً في مياه غير معروفة.
- لا تجلس بمفردك في حوض الحمام الحار، ولا تغتسل فيه اذا تناولت أي نوع من انواع الكحول. ممكن ان تغتسل في النوم في الماء المريح، وتزلزل تحت سطح الماء وتغرق.
- تعلم كيفية السباحة، واذا كنت لا تستطيع السباحة، ارتد دائماً جهاز العوم الشخصي عندما تدخل البحيرة او بركة السباحة او تقود باخرة صغيرة.
- اخضع دائماً عمق الماء قبل الغوص. اذ انه يجب ان يكون عمقه على الاقل ٩ اقدام. وتعلم تمارين اراحة القلب والرفرتين (CPR) وامان الماء.

اسئلة يجب الانتباه اليها

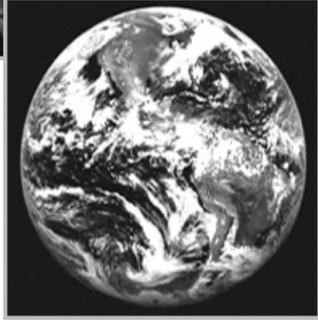
- هل ان الشخص الغريق فاقد للوعي؟ لا يتنفس ولا ينبض قلبه؟
- حاول ان تتصل بالطوارئ واعط الاسعافات الاولية قبل وصول الطوارئ؛ اخرج الغريق خارج الماء اذا كنت تستطيع ذلك الى مكان اكثر اماناً. اعمل اجراءات الاسعافات الاولية قبل وصول الطوارئ بالنسبة لأضرار الرقبة والعمود الفقري اذا كنت تشك بأن الغريق قد تضرر في عنقه أثناء الغوص او حوادث الماء الأخرى.
- استخدم (CPR) ابدأ بال (CPR) في الماء اذا كنت تعرف كيفية استخدامها.
- هل ان الشخص لا يتنفس، لكن قلبه ينبض؟
- هل ان شفتي الشخص زرقا وان جلده بارد وشاحب؟
- اخرج الشخص خارج الماء ان استطعت، وراقب تنفسه ونبضات قلبه. واذا لم يكن هنالك تنفس او نبض، استخدم ال (CPR) واذا لم يكن يتنفس وقلبه ينبض استخدم التنفس الاصطناعي.

البحث عن ماء في المعادن على سطح المريخ

ترجمة / عادل العامر



ينبغي للباحثين ، من أجل معرفة ان كان المريخ قد ساعد على نشوء حياة يوماً ما ، أن يتفحصوا ما تحت تربته ، كما جاء في تصريح لأحد العلماء وهو يقدم نتائج بحثه "مارس إكسبريس" في أواسط آذار.



المريخ وأي مكان آخر من النظام الشمسي، قد ركزوا على مسألة العثور على مواطن ملائمة للحياة كي تنشأ، أي مواقع تنطوي او انطوت على ماء سائل.

فعلى الأرض، وجدت حياة في صف شاسع من بيئات معادية، بما في ذلك حول فجوات انبوية في أعماق البحر.

اضطراب كونج هانك

ولقد صرح بييرينغ، في عرض له امام العلماء في مؤتمر العلوم القمرية والكواكب في هاوستن، قائلاً انه يعتقد بان السيليكاتات الشبيهة بأوراق الشبيهة بأوراق النباتات -phyllousilicates- قد نشأت وتطورت أولاً على المريخ، وغطت تلك الطبقة بتربة ذات لون احمر نتيجة لاضطراب كوني هائل، وقد تشكلت الكبريتات فيما بعد.

وما حدث على المريخ كيف المناخ كله، كما قال بييرينغ. ويتوقع العلماء ان يحصلوا على فهم افضل كثيراً للتكوين المعدني لكوكب المريخ عندما تبدأ مركبة (دورة استكشاف المريخ) التابعة لناسا، التي اطلقت يوم ١١ آذار، مهمتها في وقت لاحق من هذا العام.

مدى السنتين الماضيتين، ينقبان في معطيات اوميغا كما قال جان - بيير بييرينغ، الباحث الرئيس المختص في آلة مركبة مارس إكسبريس اوميغا، التي تجزيء وتحلل الضوء المرئي القريب من الاحمرار المشع من سطح الكوكب.

في الأول بان المعادن المتحددة بالماء ستكون في كل مكان. لكن اتضح لنا ان هذه ليست هي الحال". وكان بييرينغ وفريقه، على

عن معادن متحدة مع الماء، كما قال جان - بيير بييرينغ، الباحث الرئيس المختص في آلة مركبة مارس إكسبريس اوميغا، التي تجزيء وتحلل الضوء المرئي القريب من الاحمرار المشع من سطح الكوكب.

في الأول بان المعادن المتحددة بالماء ستكون في كل مكان. لكن اتضح لنا ان هذه ليست هي الحال". وكان بييرينغ وفريقه، على

المصطلح : ماء سائل

ان البحث عن حياة فيما تشكله (الأرض) تشكله حقيقة ان الحياة، في الاقل أشكال من الحياة، تحتاج الى ماء كي تنشأ. ولهذا فان الباحثين، في حالة

الغرق هو من اكثر حالات الحوادث المؤدية للموت، اذ يموت اكثر من ٤٠٠٠ شخص سنوياً وثلثهم اطفال دون سن الرابعة عشرة.

ويغرق البالغون في حالات كثيرة مختلفة. عندما يكون الجو حاراً، على سبيل المثال، فإنه يغري الشخص على تناول المشروبات الكحولية والسباحة وممارسة رياضة الزوارق. لان ذلك يؤدي الى التمثالة وفي النهاية يغرق الشخص عند السباحة وهو العامل الأكثر شيوعاً بين البالغين.

اسباب الغرق

- النوبة القلبية.
- الوقاية**
- لحماية الطفل من الغرق:
- لا تترك الطفل وحده بالقرب من الماء، او السباحة في بركة، او أي حوض فيه كمية كبيرة من المياه، ولا تدع الطفل يسبح في حوض الحمام او يجلس حوله. قد يغرق او يصاب بإصابة بليغة خلال ثوان انشغلت بها للاجابة على الهاتف او الذهاب لفتح الباب. علم طفلك السباحة، ولا تدعه يسبح لوحده ولمسافة طويلة في الشاطئ دون وجود مجموعة من الخبراء السباحين البالغين حوله. واكد عليه دائماً ان يفضح عمق المياه وللوقاية من غرق البالغين:
- السباحة، ان امكن، ضمن حدود بصر عامل الانقاذ (وهو سباح محترف مكلف بانقاذ السابحين عند تعرضهم للغرق).
- لا تسبح بمفردك ابداً عند الشاطئ او في

- تشنج الساق او المعدة.
- فقدان الوعي.
- اللعب في اعماق المياه المضطربة (بالنسبة للاشخاص الذين لديهم قدرة على السباحة).
- او قد لا يعرف الشخص كيفية السباحة.
- السكتة الدماغية.

البوتكس علاج سحري لمشاكل التجاعيد

اعداد / المدكا



التعبيرية والتخلص من التعرق الزائد. أما الآثار الجانبية فهي محدودة وتتمثل في ارتخاء جفن العين العلوي ويعود عادة إلى وضعه الطبيعي بعد اسبوعين ومن الممكن ان تظهر بقع زرقاء مثل الكدمات مكان الحقن وتختفي بعد أيام معدودة. أما عودة التجاعيد اسوأ بعد انتهاء العملية البوتكس فهذا المفهوم خاطئ، بل اثبتت دراسة حديثة ان التجاعيد قد تتحسن حتى بعد انتهاء فاعلية البوتكس.

أصبح الآن البوتكس يستخدم للعديد من الأغراض أهمها الأغراض التجميلية ، والبوتكس هو الاسم التجاري لمادة البوتولاينم توكسين التي تنتج من بكتيريا. وقد لاحظ العلماء ان مادة البوتولاينم تسبب انبساطاً في العضلات المسببة للتجاعيد وهذه الملاحظة أدت إلى انتشار استخدام البوتكس في علاج التجاعيد انتشاراً سريعاً ومذهلاً في السنوات الأخيرة. وللبوتكس استخدامات متعددة في مجالات الجلدية والتجميل ومنها إزالة التجاعيد



فجيا كلية التربية بالمنحبا ثلاثة خطاطين يجسدون جماليات الخط العربي

السماوة / عدنان سمير

في احدي قاعات كلية التربية بالمنحبا، اقام ثلاثة خطاطين هم علي الظالمي وصالح القريشي وحيدر الجياشي، معرضاً مشتركاً للخط العربي والزخرفة الاسلامية ضم اكثر من عشرين لوحة تمثلت فيها ابداعاتهم في هذا الفن، وكشفت عن امكانيات متميزة، كانت مثار اعجاب الفنانين والادباء والصحفيين الذين اطعموا على المعرض.

وحدثنا الخطاط علي الظالمي عن المعرض قائلاً: يأتي هذا المعرض لإبراز جماليات الخط العربي، وطاقت

الغرض هو من اكثر حالات الحوادث المؤدية للموت، اذ يموت اكثر من ٤٠٠٠ شخص سنوياً وثلثهم اطفال دون سن الرابعة عشرة.

ويغرق البالغون في حالات كثيرة مختلفة. عندما يكون الجو حاراً، على سبيل المثال، فإنه يغري الشخص على تناول المشروبات الكحولية والسباحة وممارسة رياضة الزوارق. لان ذلك يؤدي الى التمثالة وفي النهاية يغرق الشخص عند السباحة وهو العامل الأكثر شيوعاً بين البالغين.

الميزان
21 ايلول 20
مشكلة ادارية لم تكن في الحسبان لكنك لن توفر وسيلة للتخلص منها. عانانيا، لا تقم في السر باعمال تخجل ان يكتشفها الاهل.

العقرب
21 ايلول 20 الثاني
علاقة حب تحتاج إلى حنانك و رعايتك ، لا تدع الحبيب ينتظر كثيراً ، و تذكر أنه قد يفقد الصبر .

القوس
21 ثاني 20
لن تكون لديك أبة صعبة مادية. ستستكشف في نفسك دوافع تظهر فجأة لتحسين تقدمك الفكري.

الجدي
21 ايلول 20 الثاني
ستجد نفسك هذه الفترة منجذباً اكثر فاكثر نحو الوحدة لكن لا تدع الأفكار السود، تملأ رأسك لأنها ستعيق حركتك او سعادتك. انتظر بصبر الايام المقبلة فهي افضل ولن تتأخر كثيراً في الحلول.

الدلو
21 شباط 20
تنسى كل الذي مضى وتبدأ من جديد و بثقة لأنك ستكون برفقة صديق مخلص وهو الحظ، باشر وبدون تردد في العمل لأن أيا كان مشروعك ، سيكون ناجحاً مع الانتباه في تعاملك مع الآخرين لأنه سيكون لهم تأثير على قراراتك.

الجوت
21 شباط 20 آذار
فكر و دقق ملياً قبل إعطاء موافقتك على عمل جديد يعرض عليك. اكتشف مع صديق لك طرقاً جديدة لخوضها معاً.

الحمل
21 آذار 20 نيسان
ليس كل ما تسمعه هو الحقيقة لذلك ينصح لك الفلك بالتحقق شخصياً من الامور التي تعنيك. لا تلجأ الى الانزواء فالمواجهة انجح لانها الوضع الذي يزعجك مع الامهـل.

الثور
21 نيسان 20 ايار
قد تتعرض لتجربة غرامية ما قد تؤدي في النهاية الى حصول اشكال مع حبيبك الحالي. التخطيط للسفر والرحيل يراودان افكارك. فالسفر يفيدك وينسبك الامام والخيبـة.

الجوزاء
21 ايار 20 حزيران
تحيط نفسك بالاصدقاء وتأخذ بالنصائح التي يسدونها اليك. فرصة ذهبية ستتاح لك لتحقيق احلامك.

السرطان
21 حزيران 20 تموز
الافاق الجديدة التي تحلم بها قد تلوح قريباً. امورك تسير بانتظام واعتدال وقلبك يطرق على الموجة المطلوبة. ابتسم النجاح حليفك.

الاسد
21 تموز 20 اب
حاول ان تنظر إلى الأوضاع من ناحية ايجابية . كن هادئاً في عواطفك لأن الحب العاصف والسريع قد يكون على موعد معك.

العذراء
21 اب 20 ايلول
علاقتك العاطفية ستكون مميزة ، السفر سيكون مشروعك الفضل بحيث ستندفع نحو أفق جديدة لتوسيع أعمالك ، انتبه إلى صحتك ولا تجعل كل شيء يتراكم عليك بصورة مفاجئة.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / حازم البوي

عموديا

- زينة الحياة الدنيا
- جهنم -افلاسي
- نصف حازم -فلم مصري قديم (م)
- وجع -انا -متشابهان
- متشابهان- ثلثا احم -نصف هتلمر (م) -مكان عال
- وزارة الحرب الاميركية
- صاحب قصة رد قلبي
- حرب خسرها نابليون -بئر
- بلد عمر المختار- بعير
- نداهن (مبعثرة) -لو كان لي... عشت بواحد
- احد الوالدين (م)- رواية روسية
- جامعة بناها العباسيون ببغداد

أفقيا

- اكتشف جاذبية الارض
- جمع لقلق- نصف واعد -رجاء
- ضد مر- تنبؤ واحساس
- الاسم الاول لبيتشكوك
- فلم عربي
- تكبر (م) -نطوي
- صاروخ مضاد للطائرات (م)- امر للمفرد المذكر من قرص

حل العدد السابق